

Alles klar? Wasser ist voller Überraschungen

Utl.: Presseinformation des forum. ernährung heute (f.eh) =

Wien (OTS) - Wonach schmeckt Wasser? Welche Wirkungen haben die enthaltenen Mineralstoffe? Worauf ist bei Hitze und Sport zu achten? Trinken Frauen anders als Männer? Das forum. ernährung heute (f.eh) thematisiert im aktuellen Magazin „ernährung heute“ Wasser in vielen Facetten.

„Viele meinen, Wasser sei geschmacklos. Das stimmt nicht“, sagt Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des f.eh. „Abhängig von der Zusammensetzung enthaltener Mineralstoffe, der Temperatur oder der Verpackung nimmt der Gaumen Wasser unterschiedlich wahr.“ Natrium- und chloridreiches Wasser hat beispielsweise eine leicht salzige Note, eisenreiches Wasser eine metallische, sulfatreiches Wasser schmeckt eher süßlich bis leicht bitter und magnesiumreiches Wasser zart würzig. Mineralwasser in PET-Flaschen erhält bei längerer Sonneneinstrahlung einen fruchtig-alkoholischen Geschmack. Eine amerikanische Studie zeigt darüber hinaus, dass kaltes Wasser zum Essen die Gaumenfreude einschränken kann: Schokolade schmeckt nach einem Schluck kaltem Wasser weniger süß und schokoladig als nach 20 °C oder 50 °C warmem Wasser.

Zwtl.: Wasser mit Funktion

Im Wasser enthaltene Mineralstoffe beeinflussen nicht nur den Geschmack des Lebenselixiers: Höher konzentriert in Mineral- oder Heilwasser können sie wesentliche gesundheitliche Wirkungen erzielen. Ein Blick aufs Etikett lohnt sich, um die eigene Mineralstoffzufuhr zu verbessern:

~

- Mineralwasser mit mehr als 150 mg Kalzium pro Liter trägt zur Versorgung mit dem wichtigen Knochenmineral bei. Gerade für Veganer und Vegetarier ist das ein guter Weg, um die Empfehlung von täglich 1.000 mg Kalzium zu erreichen.
- Mineralwasser mit mehr als 1.300 mg Hydrogenkarbonat pro Liter wirkt positiv auf den Magen. Es kann überschüssige Magensäure binden und daher gegen Sodbrennen wirken sowie Beschwerden bei Reizmagen lindern. Außerdem beugt es der Entstehung von Gicht vor, da es die

Bildung von Harnsäuresteinen und die Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken hemmt.

- Mineralwasser mit mehr als 100 mg Magnesium pro Liter hilft, den erhöhten Magnesiumbedarf während des Wachstums, in der Schwangerschaft und Stillzeit zu decken.

~

Zwtl.: Kinder, Ältere, Sommer und Sport: ausreichend und richtig Trinken

„Was und wieviel wir trinken sollen, hängt mit der Lebensphase und den Umständen zusammen: Kinder und ältere Menschen empfinden weniger Durstgefühl. Gewohnheitsrituale und das regelmäßige Anbieten von Wasser sind daher bei Jung und Alt wichtig. Kinder brauchen etwa einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Erwachsenen sollten täglich rund 1,5 Liter alkoholfreie und möglichst ungesüßte Getränke, im Idealfall Wasser, trinken“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

„Bei Sommerhitze oder beim Sport erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf drastisch, auf etwa das Doppelte bis Dreifache. Wer stark schwitzt, verliert dabei aber auch wichtige Mineralien wie Natrium und Chlorid. Diese müssen ebenfalls ersetzt werden“, so Gruber. Ein Teil Obstsaft mit zwei bis drei Teilen stillem Mineralwasser gespritzt ist ein idealer Durstlöscher. Wird natriumarmes Mineralwasser oder Leitungswasser verwendet, kann man eine Messerspitze Salz hinzufügen. Wer aber sowieso auch Salziges wie Brot, Wurst oder Käse isst, nimmt meist ausreichend Natrium auf. Kann man aber auch zu viel Wasser trinken? „Ja, wenn man mehr als drei Liter natriumarmes Wasser pro Stunde trinkt, kann es in sehr seltenen Fällen zur Wasservergiftung kommen. Dabei wird die Zellflüssigkeit so stark verdünnt, dass ein Ungleichgewicht entsteht, der Natriumgehalt im Blut stark sinkt und die Zellen regelrecht aufquellen. Das führt anfänglich zu Kopfschmerzen und Übelkeit. Im schlimmsten Fall endet es tödlich“, erklärt Gruber. Beim Freizeitsportler gibt es dieses Risiko allerdings kaum und Wettkampfsportler kennen die Gefahr und fügen 1 Liter Wasser bis zu 2 g Kochsalz hinzu.

Zwtl.: Wasser dominiert bei Frauen und Männern

Während beide Geschlechter etwa gleich viel Wasser konsumieren, nämlich rund 1,4 Liter am Tag, greifen Männer mit durchschnittlich 340 ml Bier und Wein pro Tag vier Mal häufiger zu Alkoholischem als Frauen. Frauen sind dafür Tee und Kaffee, mit einem Konsum von 800 ml

pro Tag, etwa um ein Drittel stärker zugeneigt. Dagegen trinken Frauen und Männer verhältnismäßig wenig Obst- und Gemüsesäfte, Limonaden und Milch (im Schnitt 132 ml Saft, 140 ml Limonaden, 85 ml Milch am Tag)

Weitere Themen der ernährung heute 2/2016:

Darüber hinaus wirft das Magazin ernährung heute einen Blick auf die globale Dimension von Wasser und thematisiert

~

- den weltweit rasant ansteigenden Wasserverbrauch,
- damit einhergehende Herausforderungen für Staaten und jeden Einzelnen sowie
- unser Konsumverhalten im Zusammenhang mit dem globalen Wasserkreislauf.

~

Die ernährung heute 2/2016 ist unter www.forum-ernaehrung.at/shop zu bestellen, für Medienvertreter auf Anfrage kostenfrei als PDF oder PRINT zu beziehen.

~

Rückfragehinweis:

forum. ernährung heute
Mag. Marlies Gruber
Tel.: +43.1.712 33 44 bzw. +43.664.394 56 36
mg@forum-ernaehrung.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1830/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0044 2016-06-30/09:37

300937 Jun 16

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160630_OTS0044